

猝不及防 卒可及防

大家好,我是来自神经内科的主治医师陈佳慧,今天来给大家聊聊脑卒中的话题。那么什么是脑卒中呢?其实脑卒中就是老百姓所说的中风,这个卒就是猝不及防,仓促急促的意思,所有从字面上就可以看到脑卒中的发生发展是非常迅速的。

一分钟,你的心脏跳了70次,一分钟,你呼吸了16次,一分钟,如果脑组织每缺血一分钟,将会超过190万个脑细胞死亡。在中国,每一分钟就有超过2人死于脑卒中,脑卒中已经成为中国居民的首要死亡原因,然而除了死亡,致残也是其不可忽视的一个严重后果,大约1/4的卒中后患者会遗留严重残疾,偏瘫失语,需要家人长期照顾,卒中正在改变我们中国家庭的生活质量及幸福感。

那么,卒中到底是怎么发生的呢?我们大家都知道,血液是氧气的搬运工,大脑又是血液供氧不可缺少的一部分,如果大脑血液供应中断超过6秒,我们神经细胞代谢就会受影响,10至15秒出现意识丧失,超过两分钟就会出现脑电活动停止,超过五分钟呢,我们大脑将会发生不可逆的损害。所以,我们才说时间就是大脑,时间就是生命。对于脑卒中的救治就是一个字“快”。临床上我们把卒中分为缺血性和出血性,其中缺血性脑卒中超过70%,占绝大多



数。对于缺血性脑卒中而言,短时间内快速开通血管恢复血流才是关键。4.5小时,这是脑卒中患者被救治的黄金时间,每一个一分钟,我们都在与死神赛跑,为了让更多卒中患者得到有效及时的救治,我们开启了卒中绿色通道,并成为国家高级卒中中心,通过全程全面的管理,我们不断优化流程,加强培训,多科协作,让患者在急诊抽血、心电图、颅脑CT,全程医生护士陪同,快速评估,一边检查一边沟通,就在CT室的检查床上快速静脉溶栓,溶栓后有很多患者好转,甚至完全恢复了。

那么脑卒中该如何识别呢?大家请牢记“120”准则。“1”是看一张



扫一扫看视频
视频制作 金建华 葛秀丽

脸不对称,口角歪斜;“2”是两只胳膊抬起,单侧无力;“0”是聆听语言吐词不清。如果出现这些症状,请立刻拨打120前往医院紧急救治。同时我们还要控制好血压、血糖、血脂,戒烟限酒、控制饮食、加强运动,做好危险因素的防控。你知道吗?当我听到被我宣教过的阿姨向我复述“120”准则,当我看到越来越多的卒中患者在时间窗内成功康复时,我的心里欣慰极了。因为我知道,我又用我的专业知识为人民的健康贡献了一份力量。

预防大于治疗,虽猝不及防,但卒可及防,卒中预防,我们一起行动!

市第三人民医院 陈佳慧



特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

秋季养生如何防秋燥

市民张女士来电咨询:随着天气渐渐冷了,感觉越来越干燥,心情也烦躁,请问有什么方法可以调整吗?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:入秋以后,气候逐渐转凉,秋高气爽,空气干燥,传统中医学把这种气候特点称为“秋燥”。对于秋燥,中医养生有哪些应对措施呢?

皮肤干燥要保湿:秋天气候干燥,皮肤特别容易瘙痒甚至皲裂。这个时候我们首先要做的事情就是补水,每天多喝水,也可以多喝一些缓解秋燥的汤水。

秋冻也要避风寒:“秋冻”是秋天“薄衣御寒”的养生之道,但一定要做到“秋冻”有节。从防病保健的角度出发,循序渐进地练习“秋冻”,加强御寒锻炼,可增强心肺功能,提高机体抗寒能力,有利于预防呼吸道感染性疾病的发生。

滋阴润肺调饮食:秋季饮食应以滋阴润肺、防燥护阴为主,可多吃梨、苹果、葡萄、香蕉、萝卜、百合及绿叶蔬菜,以助生津防燥,少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣燥烈之物。像鸭肉、海参等食品为此时润燥佳品,鸡肉、猪肉、牛肉、鸽肉等较为平性之品也可适当食用。

劳逸适度解秋乏:夏秋交接之后,人极易倦怠、乏力等,要进行适当的体育锻炼,如散步、爬山等都是很好的选择,但开始时强度不宜太大,应逐渐增加运动量。其次,尽可能保持夜间充足的睡眠,并且要坚持午睡。做到劳逸结合,有助于预防和缓解秋乏。

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

敬告读者

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养,用心、用情、用力让群众更有“医”靠,盐阜大众报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”,切实提高可读性,增强服务性,加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题,联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构,以及全市各大医院和各级医疗卫生机构,定期开设“健康有约”:征集

热点话题,特邀名医解答,刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息;“四季养生”:传播养生资讯,分享保健知识,刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘,以及介绍“家庭用药”科普知识;“营养学堂”:关注食疗食俗,倡导营养膳食,介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”;“杏林导航”:引领中医养生,弘扬中药文化,传递科学养生理念。

“名医馆”:开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑,通过“专家

撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医;适时推出“健康论坛”(涉及健康话题的随笔、杂谈)、“杏林馨香”(构建良好医患关系的个案报道)、“医生手记”(约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事)、“医患连线”(刊登读者来电咨询和患者感谢信)、“心灵健康驿站”(刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答)、“急救小贴士”(邀请急救专家答疑解惑,宣传推广医疗急救科普知识,提高公众自救互救能力)等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题,同时启动全媒体宣传机制,《盐城晚报》每周8版,《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

